

pilates K アリカ風		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2025/09/12	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic		Waist	Back&Arm	Stretch&Conditioning		Back&Arm	Hip&Leg		
Harune.A		Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K		YUA.s	Harune.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch&Conditioning		Basic	Basic	Basic		Waist	Basic		
Ikumi.S		YUA.s	mizuki.K	YUA.s		Ikumi.S	YUA.s		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Release&Strength	Hip&Leg	Waist		Basic			
		Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K		YUA.s			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Basic					
			YUA.s	YUA.s					
			17:30 ~ 18:30						
			Release&Strength						
			mizuki.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist	Stretch&Conditioning				Release&Strength	Back&Arm		
YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K				Ikumi.S	mizuki.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Basic	Basic				Basic	Basic		
YUA.s	mizuki.K	YUA.s				Harune.A	Ikumi.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Stretch&Conditioning	Waist				Hip&Leg	Stretch&Conditioning		
Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K				Harune.A	Ikumi.S		

pilates K アリカ風		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/09/12	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic	Release&Strength	Basic		Stretch&Conditioning	Basic			
	YUA.s	Ikumi.S	YUA.s		mizuki.K	YUA.s			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Release&Strength	Hip&Leg	Waist		Basic	Hip&Leg			
	mizuki.K	Harune.A	mizuki.K		Harune.A	Harune.A			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg				
	YUA.s	YUA.s	Harune.A		mizuki.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist	Basic						
		Ikumi.S	Harune.A						
		17:30 ~ 18:30							
		Basic							
		Harune.A							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Waist				Basic	Stretch&Conditioning	Basic		
Harune.A	Ikumi.S				YUA.s	Ikumi.S	mizuki.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip&Leg				Hip&Leg	Waist	Back&Arm		
mizuki.K	mizuki.K				Harune.A	Ikumi.S	YUA.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Basic				Back&Arm	Basic	Waist		
Harune.A	Ikumi.S				YUA.s	YUA.s	mizuki.K		

・体験可能レッスン
・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切ったのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。

pilates K アリオ風 【 10/17 ~ 10/24 】				スケジュール				2025/09/12	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Basic	Release&Strength		Basic	Waist		Back&Arm		
Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K		mizuki.K	mizuki.K		YUA.s		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Hip&Leg	Basic		Basic		
mizuki.K	Ikumi.S	Harune.A		Ikumi.S	Harune.A		YUA.s		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Basic	Waist	Basic		Release&Strength			Hip&Leg		
Ikumi.S	Ikumi.S	Harune.A		mizuki.K			Harune.A		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning							
	Harune.A	Ikumi.S							
	17:30 ~ 18:30								
	Basic								
	Harune.A								
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm				Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Basic		
mizuki.K				Harune.A	YUA.s	YUA.s	Harune.A		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic				Waist	Release&Strength	Basic	Waist		
Harune.A				Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.s	mizuki.K		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg				Basic	Hip&Leg	Release&Strength	Stretch&Conditioning		
Harune.A				Harune.A	Ikumi.S	Ikumi.S	mizuki.K		

pilates K アリオ風 【 10/25 ~ 10/31 】				スケジュール				2025/09/12	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Hip&Leg	Back&Arm		Waist	Basic		Basic			
Ikumi.S	YUA.s		Ikumi.S	YUA.s		Harune.A			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Back&Arm	Basic		Stretch&Conditioning	Release&Strength		Back&Arm			
mizuki.K	Harune.A		mizuki.K	mizuki.K		YUA.s			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
Basic	Back&Arm		Basic			Basic			
Ikumi.S	YUA.s		Ikumi.S			YUA.s			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Stretch&Conditioning	Hip&Leg								
mizuki.K	Harune.A								
17:30 ~ 18:30									
Waist									
Ikumi.S									
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Basic	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg			
			mizuki.K	Harune.A	Harune.A	Ikumi.S			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Back&Arm	Basic	Release&Strength	Release&Strength			
			YUA.s	Harune.A	mizuki.K	Ikumi.S			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Basic	Back&Arm	Basic	Basic			
			YUA.s	YUA.s	Harune.A	Harune.A			

・休職可能レッスン
・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは受講料がキャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。